Să organizăm mai bine acțiunea de introducere și extindere a gimnasticii în producție

Recenta plenară a Consiliului General al UCFS, analizînd stadiul îndeplinirii sarcinilor trasate de Conferința pe țară, a acordat un loc important, printre altele, gimnasticii în producție. Plenara a scos în evidență faptul că, sub conducerea și îndrumarea permanentă a organizațiilor de partid, cu sprijinul conducerilor de unități și în colaborare cu organizațiile U.T.M. și sindicale, s-au obținut unele succese în organizarea acțiunii de dezvoltare a gimnasticii în producție. În perioada care a trecut de la Conferința pe țară a UCFS, numărul participanților la programele de gimnastică în producție a crescut de la 211 384 la aproape 450 000, iar cel al unităților de muncă în care este introdusă această activitate a crescut de la 671 la peste 1 100. De asemenea, numărul instructorilor voluntari care conduc programele de gimnastică în producție depășește în prezent cifra de 10 000.

În cele mai multe întreprinderi și instituții — unde gimnastica în producție se practică de mai mult timp și unde această activitate a fost adaptată specificului și condițiilor din fiecare loc de muncă — practicarea exercițiilor de gimnastică în producție a devenit o parte integrantă a procesului de producție. Mai mult decît atît, pe baza întăririi sănătății și creșterii puterii de muncă a celor ce o practică, în majoritatea cazurilor planul lunar a fost realizat și depășit cu regularitate (Tăbăcăria „Poporului" Ploiești, „I. C. Frimu" Sinaia, Electroaparataj, Fabrica de Pielărie și Încălțăminte Kirov, Fabrica Tricotajul roșu din București, Șantierul Naval Galați, Fabrica de mobilă Măgura Codlei etc.).

Mergînd pe linia traducerii în viață a sarcinilor trasate de partid, consiliile regionale UCFS Brașov și Ploiești s-au angajat ca pînă la 30 aprilie să introducă gimnastica în producție în toate întreprinderile și instituțiile din regiunile respective, iar Consiliul orășenesc UCFS București pînă la 1 aprilie.

Pentru realizarea acestei sarcini în termenul propus, consiliile regionale Ploiești și Brașov au trecut de îndată la punerea în aplicare a măsurilor preconizate. Au fost instruiți toți președinții consiliilor raionale UCFS și secretarii de cluburi sportive, cu privire la măsurile ce trebuie luate, stabilindu-se termenele de realizare. În ambele regiuni s-au constituit comisii regionale, raionale și orășenești pentru gimnastica în producție, în cadrul cărora au fost cuprinși profesori de educație fizică, medici, ingineri și alți tehnicieni, care au fost repartizați pe unități, pentru a ajuta asociațiile sportive în acțiunea de introducere și organizare a gimnasticii în producție.

Președinții asociațiilor sportive din întreprinderi și instituții au fost instruiți pentru a trece de urgență — cu sprijinul conducerilor administrative — împreună cu profesorii de educație fizică repartizați, la studierea condițiilor de muncă din sectoarele și secțiile de producție, cu scopul de a stabili forma de activitate și modul ei de adaptare la condițiile existente, precum și la alegerea, împreună cu organizațiile U.T.M. și șefii de ateliere, a instructorilor voluntari pentru fiecare secție și schimb.

O măsură care a dat bune rezultate în aceste regiuni constă în numirea de către consiliile asociațiilor sportive a unui membru din consiliu care să răspundă de problema gimnasticii în producție, să controleze modul în care decurge activitatea și să ajute la soluționarea diferitelor probleme organizatorice.

Organele UCFS respective au acordat o atenție deosebită recrutării și pregătirii instructorilor voluntari. Pregătirea lor s-a făcut și se face în cadrul unor cursuri organizate în cadrul marilor întreprinderi, cum a fost cazul la „1 Mai" Ploiești, Fabrica de mobile „Măgura Codlei", „Rulmentul" Brașov sau pe plan orășenesc cum este cazul la Ploiești, Cîmpina, Mediaș, Sf. Gheorghe etc. Lecțiile teoretice, practice și metodice sînt predate de profesori de educație fizică și medici cu experiență în acest domeniu. Pînă în prezent în regiunea Brașov au fost pregătiți peste 1 800 de instructori voluntari, iar în regiunea Ploiești aproape 1 000.

Pentru popularizarea gimnasticii în producție și a efectelor ei binefăcătoare s-au tipărit afișe mobilizatorice, care au fost difuzate în întreprinderi. De asemenea, s-au difuzat materiale prin stațiile de radioamplificare și prin diapozitive la cinematografe.

Ca urmare a acestor măsuri au și fost obținute o serie de rezultate pozitive. Spre exemplu, în regiunea Brașov gimnastica în producție a fost introdusă în 142 unități, iar în regiunea Ploiești în 119. În orașul Ploiești și în raioanele Cîmpina, Buzău și Rm. Sărat a fost extinsă activitatea în aproape toate întreprinderile și instituțiile.

În unele orașe și raioane (Ploiești, Cîmpina, Brașov, Mediaș etc.), cu sprijinul organelor locale de partid, s-au organizat consfătuiri, la care au participat directorii de întreprinderi, președinții comitetelor sindicale, secretarii organizațiilor U.T.M., președinții asociațiilor sportive, șefii secțiilor de învățămînt, medici, profesori de educație fizică ș.a. Cu această ocazie s-a analizat situația gimnasticii în producție și măsurile necesare dezvoltării ei, stabilindu-se sarcini pentru fiecare unitate de muncă în vederea creării de condiții favorabile extinderii acesteia.

Cu această ocazie a reieșit faptul că mulți directori de întreprinderi dau un sprijin efectiv introducerii gimnasticii în producție, ca de exemplu: Întreprinderea Tăbăcăria „Poporului" — director Mihai Mușat, I.P.S. — director Vasile Oniceanu, Uzina „1 Mai" Ploiești — director Nicolae Popa, Uzina II Ploiești — director Dumitru Dumitru etc.

Cu toate acestea, organele și organizațiile UCFS nu trebuie să piardă din vedere faptul că în ceea ce privește extinderea gimnasticii în producție, dacă atenția este concentrată numai spre cantitate, în mod inerent apar fenomene de formalism ce se pot manifesta în diferite forme (instructori insuficient pregătiți, programe slabe, neadecvate specificului de muncă și colectivului de muncitori, execuție formală, întreruperi ale activității etc.). Așa, spre exemplu, în regiunea Brașov, datorită insuficientelor măsuri luate de consiliile cluburilor sportive „Steagul roșu" și „Tractorul", la scurt timp de la introducerea gimnasticii în producție activitatea a încetat, fiind necesară o nouă muncă pentru reintroducerea ei. Aceeași situație s-a întîmplat și la I.S.E.M. Ploiești, Mucava Scăeni, Schela Boldești și Urlați, rafinăria Teleajen.

Unele organe UCFS — fără a se baza pe un studiu temeinic — apreciază cu multă ușurință că în unele întreprinderi și secții (filaturi, secțiile de coloranți chimici, forje, turnătorii, mine, guri de exploatare etc.) nu poate fi introdusă gimnastica în producție. Practica din ultimii ani a contribuit însă la îmbogățirea metodicii gimnasticii în producție. Astfel încît în majoritatea situațiilor se poate adapta condițiilor una din formele de practicare a gimnasticii, fie **gimnastica de angrenare** (înaintea începerii programului de lucru) fie **pauza de gimnastică** (la 4—5 ore de la începerea lucrului) sau **practicarea individuală a exercițiilor fizice la locul de muncă.**

Așadar, în întreprinderile și secțiile unde nu poate fi oprit procesul de producție, sau unde mediul de muncă nu este favorabil practicării exercițiilor fizice (turnătorii, încăperi cu densitate crescută de vapori, coloranți, chimicale, mine, filaturi) se poate organiza cu bune rezultate gimnastica de angrenare într-o sală cu aer curat, în curte sau în alt loc propice unei activități de educație fizică.

Cercetările făcute cu privire la eficacitatea gimnasticii de angrenare au stabilit că dacă aceasta este compusă din exerciții fizice alese în concordanță cu felul muncii pe care o are de executat muncitorul, scurtează perioada de adaptare în muncă, adică ajută pe muncitor să capete mai repede dispoziția necesară pentru lucru și să obțină mai ușor ritmul potrivit al mișcărilor ce le are de executat. Dispoziția cu care salariatul își începe activitatea are o influență accentuată asupra productivității muncii.

În afara întreprinderilor și secțiilor arătate mai sus, în rest se poate introduce cu bune rezultate pauza de gimnastică în timpul producției.

Practica a demonstrat că pauza de gimnastică este un mijloc real de refacere și creștere a puterii de muncă și a productivității muncii și, în același timp, un important factor igienic.

Efectul pozitiv al pauzelor de gimnastică se observă în special în secțiile unde munca se caracterizează prin poziții neschimbate ale corpului, cu o încordare statică a mușchilor și prin repetarea monotonă a acelorași mișcări.

O dată cu influența pozitivă asupra productivității muncii, pauza de gimnastică are un efect binefăcător și asupra sănătății muncitorilor. Ca rezultat al practicării ei zilnice, se produce o mărire a forței musculare, o creștere a circumferinței toracelui, o îmbunătățire a ritmului respirației și o creștere a capacității de mișcare.

În situațiile unde din motive obiective (tehnice sau lipsă de spațiu) nu poate fi organizată nici una din aceste forme, se recomandă introducerea practicării individuale a exercițiilor fizice la locul de muncă. Și în această situație este necesar ca asociațiile sportive, prin profesori de educație fizică, medici sau instructori să pună la dispoziția muncitorilor programe de 3—4 exerciții cu caracter compensator, adecvate specificului activității productive (poziție, mișcări) și să dea indicații cu privire la practicarea corectă a lor.

Ca atare, există suficiente posibilități de a pune la îndemîna oamenilor muncii forme accesibile de practicare a exercițiilor fizice la locul de muncă. Este necesar însă ca acest lucru să fie bine organizat și să i se asigure un caracter continuu și un conținut științific. Organele și organizațiile UCFS trebuie să țină seama de experiența pozitivă obținută pînă în prezent de regiunile Brașov, Ploiești și orașul București cu privire la extinderea gimnasticii în producție și să treacă de urgență la luarea unor măsuri asemănătoare prin care să se creeze condiții corespunzătoare de introducere, în scurt timp, pe baze temeinice, a acestei activități în toate întreprinderile și instituțiile.

prof. EFREM CHERTES
șeful comisiei de gimnastică în producție din Consiliul General al UCFS



Printre întreprinderile bucureștene unde se practică cu regularitate gimnastica în producție se numără și fabrica Electroaparataj din raionul 23 August. Aici, în șase din cele șapte secții, aproape 1800 de muncitori, tehnicieni și funcționari, sub conducerea a 17 instructori voluntari, practică gimnastica la locul de muncă.
În fotografie, pauza de gimnastică într-una din secțiile fabricii.

Foto: T. Roibu

Spartachiada de iarnă a tineretului

Și-au desemnat cîștigătorii pentru etapa a II-a



Concursurile de orientare turistică, probă introdusă pentru prima oară în regulamentul Spartachiadei, s-au bucurat de o largă participare la asociația sportivă Flacăra roșie din București. La cele două concursuri organizate de consiliul asociației (președinte tov. Ion Birchi) în pitoreasca regiune a Văii Prahovei s-au întrecut peste o sută de turiști.

La prima întrecere și-au demonstrat cunoștințele de orientare în teren 44 de echipe, dintre care au fost selecționate 7 formații reprezentative ale grupelor sportive. Aceste 7 echipe au luat parte recent la concursul pentru desemnarea echipei care va reprezenta Flacăra roșie la întrecerile fazei a II-a a Spartachiadei, pe grupe de asociații. Concursul s-a organizat în împrejurimile orașului Sinaia și a fost cîștigat de turiștii Mihai Neg și Teodor Gonț din grupa sportivă „mecanic șef".

În fotografie, *președintele comisiei de turism de la Flacăra roșie, tov. N. Drăgănoiu, dînd ultimele indicații participanților la concursul de orientare turistică.*

Vești de la corespondenți

ÎN RAIONUL PIATRA NEAMȚ

Zilele trecute 722 tineri din asociațiile Biruința Negrești, Bradul Gîrcina, Știința Borca, Bistrița Bistrița, Recolta Dobreni, Cimentul și Constructorul din Bicaz au luat parte la întrecerile de șah, tenis de masă, schi, tir și orientare turistică.

Dintre campionii acestor asociații amintim: RECOLTA-CÎRCINA: C. Cazacu — tenis de masă; T. Bărilă — șah, C. Moraru — schi fond seniori, I. Purcaru — fond juniori, V. Dunăre — coborîre juniori, C. Corfu — săniuțe, Maria Mitrofan — săniuțe. BISTRIȚA-BISTRIȚA: M. Chivu — șah, I. Filip — tenis de masă, M. Păvăloaia — schi seniori, N. Vaideș — schi juniori. ȘTIINȚA-BORCA: D. Năstase — trîntă, M. Adamescu – tenis de masă, V. Popa — șah.

Întrecerile Spartachiadei de iarnă au cuprins pînă acum, în întreg raionul, peste 12000 de participanți.

CORNELIU NEMȚEANU

LA ASOCIAȚIA ALBATROS CONSTANȚA

Printre asociațiile sportive care s-au evidențiat în organizarea întrecerilor din cadrul primei etape a competiției se află și asociația sportivă constănțeană Albatros de pe lîngă sfatul popular regional Dobrogea.

În prezent, peste 100 de tineri și tinere se întrec în concursurile de șah, tenis de masă și tir. Cei mai bine pregătiți se dovedesc a fi Neagu Ionescu, Cornel Zamfir, Petre Curteanu și Maria Lungu — șah, Tiberiu Giurcă, Gheorghe Baloș și Viorica Mușat — tenis de masă.

S. MIRCEA

PARTICIPARE NUMEROASĂ LA SIGHIȘOARA

Actuala ediție a Spartachiadei de iarnă a tineretului cunoaște, în raionul Sighișoara, o participare mult mai numeroasă decît în edițiile precedente. Pînă în prezent 17365 de sportivi din care 6256 fete, reprezentînd 34 de asociații sportive, și-au înscris numele în foile de concurs, luptînd cu ardoare pentru a cuceri titlul de campion al asociației la disciplinele schi, patinaj, săniuțe, trîntă, haltere, gimnastică, șah, tenis de masă etc. În multe din asociațiile sportive din raionul Sighișoara concursurile primei etape s-au terminat sau sînt pe cale să se termine.

De remarcat este faptul că în cele mai multe asociații la întreceri ia parte întregul tineret. Este cazul asociațiilor sportive **Faianța Sighișoara (2267 participanți), Flacăra Dumbrăveni (1546 participanți), Rîndunica** Sighișoara (1120 participanți), Voința Sighișoara (862 participanți), Metalul II (953 participanți) etc.

Aceeași situație demnă de evidențiat s-a putut constata și în asociațiile sportive sătești Unirea Daneș (1286 participanți), Recolta Saeș (536 participanți) etc.

Rezultatele bune se datoresc faptului că președinții, instructorii voluntari ai asociațiilor sportive au fost pregătiți temeinic, s-au întocmit din timp planuri comune în colaborare cu comitetul raional U.T.M., și s-a muncit activ pentru mobilizarea tinerilor la întrecerile Spartachiadei de iarnă din acest an.

Comisiile pe ramură de sport și-au adus de data aceasta un aport mult mai mare decît în trecut. În mod deosebit s-au evidențiat Ecaterina Tichi, Andrei Mathe, Ștefan Ciobanu, Virgil Iordănescu, Ioan Zultner, Claudia Buiuc, Werner Feder, Alexandru Berghian, Gheorghe Buiuc și alți membri ai comisiilor pe ramură de sport.

ION TURJAN

★

Despre întrecerile Spartachiadei ne-au mai trimis relatări corespondenții: **R. Săvulescu** (Moreni), **I. Păuș** (Tg. Mureș), **I. Tutunaru** (Tr. Severin), **P. Nagy** (Cluj), **A. Verba** (Satu Mare), **E. Ursu** (Iași), **V. Buda** (Somcuta Mare), **A. Bejan** (Roman), **M. Cruceanu** (Babadag), **M. Popescu** (Ploiești), **Gh. Benga** (Cluj), **Al. Momete** (Pitești), **E. Solomon** (Bîrlad) și alții.